

A close-up photograph of a man's face. He has a pained or strained expression, with his eyes squeezed shut and his mouth open, holding a whole yellow lemon inside. He is wearing a light-colored shirt with a floral pattern. The background is a clear blue sky.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**КАК ИЗБЕЖАТЬ  
СТРЕССА.  
ПРИЧИНЫ  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

Алексей Мичман

**Как избежать стресса.  
Причины возникновения**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Как избежать стресса. Причины возникновения / А. Мичман —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900243-3

Мы нередко задаемся вопросами: что мешает человеку быть удовлетворенным своей жизнью? Почему мы часто попадаем в стрессовое состояние? Почему обделены достойным уважением и любовью?

ISBN 978-5-44-900243-3

© Мичман А.  
© Издательские решения

## Содержание

Как избежать стресса. Причины возникновения. Введение	6
Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Как избежать стресса. Причины возникновения**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-0243-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Как избежать стресса. Причины возникновения. Введение**

Прежде, чем начать искать пути и методы – как избежать стресса, проведите небольшой тест.

## **Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»**

1. Легко ли вы раздражаетесь?
2. Считаете ли вы, что у вас много недоброжелателей?
3. Считаете ли вы, что ваш учитель, начальник или родственники вас недооценивают?
4. Есть ли у вас проблемы со сном?
5. Возникает ли у вас потребность в шоколаде, крепком чае, кофе, никотине, алкоголе?

Ответ: если в двух случаях вы отвечаете «да», то симптомы стресса есть. Что ж, начнем работу!

Мы нередко задаемся вопросами: что мешает человеку быть удовлетворенным своей жизнью? Почему мы часто попадаем в стрессовое состояние? Почему обделены достойным уважением и любовью?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.